



2020年 2月27日
野々市明倫高校 保健室

昨年末、中国の武漢市より広まった新型コロナウイルス。現在、世界で約8万人の感染者を出し、死者も3千人近くにのぼっています。日本の感染者も徐々に増えており、石川県でも感染者が出始めています。入試休みや春休みに出かける計画を立てている人もいるかと思いますが、できるだけ感染者が出ている地域や人が多く集まる場所は避けるように注意してください。

～新型コロナウイルス感染症とは？～

ウイルス性の風邪の一種で、発熱やのどの痛み、咳が長引く（1週間前後）ことが多く、強いだるさを訴える方が多いことが特徴です。感染しても無症状の人もいれば、重症化し肺炎を引き起こすこともあります。

感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5~6日）で、飛沫感染や接触感染によりうつるといわれています。



～日常生活で気をつけることは？～

①手洗い

外出先からの帰宅時や食事前など、こまめに石けんで手洗いを行ったり、アルコール消毒液で手を消毒しましょう。

②咳エチケット

咳やくしゃみを手で押さえるとその手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して感染を広げる可能があります。咳などの症状がある人はマスクをする、口にハンカチをあてる等、咳エチケットを行ってください。

③無理をせず休養する

発熱等の風邪症状が見られるときは無理して登校せず自宅で休養してください。



～このような症状がみられた場合は注意！～

次の症状がみられる場合は「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。

- ・風邪の症状や37.5°C以上の発熱が4日以上続いている。（解熱剤を飲み続けなければならないときを含む）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

帰国者・接触者相談センター連絡先		
施設名	管轄地域	電話番号
石川中央保健福祉センター	白山市、野々市市、かほく市、津幡町、内灘町	076-275-2250
金沢市保健所	金沢市	076-234-5106
南加賀保健福祉センター	加賀市、小松市、能美市、川北町	0761-22-0796
石川県健康福祉部健康推進課		076-225-1670



花粉症の人には辛い季節がやってきました…。日本気象協会の花粉飛散予報によると、今年は例年よりもやや少なく、昨年と比較すると約半分程度の飛散になるようです。しかし、油断は禁物！花粉症対策を怠らず、症状の悪化を防ぎましょう。

かぜかな？ 花粉症かな？

こんな違いで
わかります

かぜ	花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ
ねばり気があり、色もついている	鼻水
ほとんどない	目の症状
37度以上の発熱	熱
とくになし	遺伝性
短期間（1週間程度）で治る	発症の期間
変化はない	天候
	何回も続けて出る
	透明でさらさらしている
	かゆみ、充血、涙が出る
	ほとんどない
	家族にアレルギー体质の人がある
	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
	症状に変化がある



花粉症の人贈る
今シーズンの

上手な過ごし方



??、どうして花粉症になるの？ ??

① 花粉が鼻や目から侵入



② 免疫細胞が、花粉を異物だと勘違い



③ 免疫細胞が花粉を攻撃するための専用の「抗体」をつくる



④ 花粉が体に入ってきたときに「抗体」が反応を起こして攻撃



伝授！ 花粉症対策のコツ



花粉のつきにくい素材の上着を着る
マスクをつける
帽子をかぶる
メガネをかける



外から帰ったら服を脱ぐ
手洗い・うがい・洗顔をする



副作用と症状のバランスを考えて、
自分に合った薬を活用しましょう。
早めに抗アレルギー薬の服薬を始める
と症状を軽減できる場合があります

花粉症の治療が勧められるわけは



花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにします。鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

花粉症じゃない人も外で花粉を落として花粉症の人ができるだけ花粉に触れることがないよう協力をお願いします！